

## 授業科目 スポーツ・健康 I

授業科目 スポーツ・健康 I		科目コード番号		
【担当教員名】 佐藤勝弘、高橋一栄、西原康行	対 象 学 年	1	対 象 学 科	全科共通
	開 講 時 期	前期	必修・選択	必修
	単 位 数	1	時 間 数	30
【概要】 生涯にわたって自らの心身の安定化を図るため、ストレッチ運動、軽度の筋力トレーニング、有酸素運動等を体験するとともに、空間認知と仲間との協働を必要とする代表的なスポーツを実践し、スポーツとの関わり方を学習する。また、大学近隣における簡易自然学習により、自然や仲間とのふれあいを体得する。				

## 使用図書】

教科書・参考書等	書 名 等	著 者 名	発 行 所	発行年・価格・その他
教科書	健康と運動の科学	九州大学健康科学センター	大修館書店	1998 2,100円
教科書	センス・オブ・ワンダー	レイチェル・カーソン	新潮社	[1996]1998 1,400円
参考書	悲鳴をあげる身体	鷺田清一	PHP新書	[1998]2000 657円
その他配布資料	A4サイズファイルに毎時配布の学習カードを綴る			

## 【評価方法】

出席状況、授業態度、レポート、スポーツに関わるボランティア活動のポイントから総合的に判断する。

## 【履修上の留意点】

## 【本科目の一般教育目標：G10 (General Instructional Objective)】

自らの身体を管理する能力を高める。  
生涯にわたり実践できるスポーツを見つけるための基礎を体得する。  
自然と触れ合いながらの宿泊をとおり、仲間とのコミュニケーションを体得するとともに、強く生きる力の基礎を体得する。

## 【行動目標：SBO (Specific Behavioral Objectives)】

1. 医療福祉のプロフェッショナルとして、自らのスポーツ・運動の必要性について理解する。
2. 10分間の持続的運動により、自らの身体（及び心）を客観的に意識する。
3. 10分間の持続的運動により、自らの身体の変化から、その効果と必要性を体得する。
4. 施設・器具の使い方、マナーといったスポーツ・運動に不可欠な社会性を身につける。
5. 日常生活に必要な最低限のストレッチを理解する。
6. 日常生活に必要な最低限のストレッチを身体化する。
7. 器具を用いたトレーニングの基本を理解する。
8. 器具を用いたトレーニングの効果を数値として体得する。
9. みんなでスポーツを楽しむための場のセッティングについて理解する。
10. みんなでスポーツを楽しむための練習方法を考え、修得する。
11. 個人の能力に応じて、みんなでゲームを楽しむための場のセッティングを考え、修得する。
12. 個人の能力に応じて、みんなでゲームを楽しむためのルール（ハンディ、対戦方式を含む）を考え、修得する。
13. 自らの周囲に存在する自然環境や仲間も大切さについて理解する。
14. 自らの周囲に存在する自然環境や仲間も大切さについて、自然の中に入り、仲間と共に協働することにより、その必要性を体得する。
15. 擬似体験であるが、自然の中での体験を通し、強く生きる力の基礎を体得する。

# 授業計画

教室 \_\_\_\_\_

回数	授業内容	SB0 番号	担当教員	教授学習法	学習課題 又は 備考
1	オリエンテーション 本講座の学習のねらい、進め方、スポーツや健康の総括的な意義	1	佐藤・高橋 西原	講義	学習カード
2	フィジカル・フィットネス及び ガイダンス 10分間走・全マシン体験	2.4	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
3	フィジカル・フィットネス 10分間走・ストレッチング・日常生活に必要な有酸素系運動	2.5.7	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
4	フィジカル・フィットネス 10分間走・ストレッチング・日常生活に必要な筋力トレーニング	2.5.8	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
5	フィジカル・フィットネス/ソフトバレーボール 10分間走・ストレッチング・ソフトバレーボール導入	3.4.6	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
6	フィジカル・フィットネス/ソフトバレーボール 10分間走・ストレッチング・ソフトバレーボールによるスポーツの場のセッティング（必要量の算出など）	3.6.9	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
7	フィジカル・フィットネス/ソフトバレーボール 10分間走・ストレッチング・ソフトバレーボールによるゲームを楽しむための練習方法	3.6. 10	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
8	フィジカル・フィットネス/ソフトバレーボール 10分間走・ストレッチング・ソフトバレーボールによるゲームを楽しむための場のセッティング	3.6. 11	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
9	フィジカル・フィットネス/ソフトバレーボール 10分間走・ストレッチング・ソフトバレーボールによるゲームを楽しむためのルール、チーム作り	3.6. 12	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
10	フィジカル・フィットネス/ソフトバレーボール 10分間走・ストレッチング・ソフトバレーボールによるゲームを楽しむためのルール、ゲーム方式	3.6. 12	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
11	フィジカル・フィットネス/ソフトバレーボール 10分間走・ストレッチング・生涯スポーツの実践に向けて	1.3.4 .12	佐藤・高橋 西原	講義・実習	学習カード
12	自然体験学習オリエンテーション	13	佐藤・高橋	講義	学習カード
13	自然体験学習	14.15	西原	実習	学習カード
14	自然体験学習	14.15		実習	学習カード

その他